

# Steak de thon

*Steak de thon albacore, sans peau, sans arête, surgelé, pièce de 115 à 160 g.*

*Le steak de thon est plus savoureux lorsqu'il est marqué au grill et sans cuisson excessive. Il peut se substituer à la viande rouge dans certaines recettes.*

Nos offres de steaks de thon sont toutes préparées à partir de l'espèce *Thunnus albacares*, plus connu sous le nom de thon albacore. Parmi tous les thonidés, c'est actuellement la 2<sup>ème</sup> espèce la plus pêchée à travers le monde après le thon listao. On constate que pour l'ensemble de notre sélection, les principales zones d'exploitations se situent soit dans l'Océan Indien, soit dans l'Océan Pacifique. Si le thon albacore provenant de l'Océan Pacifique a longtemps été menacé, aujourd'hui, grâce aux diverses initiatives prises pour limiter sa surexploitation, les stocks sont considérés comme durables. Il peut ainsi être consommé, mais malgré tout, avec modération. Ce n'est malheureusement pas le cas pour le thon albacore pêché dans l'Océan Indien, dont les stocks sont aujourd'hui jugés critiques et se situant hors du domaine de durabilité. Parmi nos offres, seul un industriel propose du thon albacore uniquement pêché en Océan Pacifique. Au niveau de la composition des produits, on constate que quatre offres sont préparées dans le plein filet, alors que les trois restantes sont constituées de plusieurs morceaux de thon. L'avantage des 1<sup>ères</sup> offres, c'est qu'elles n'ont subis qu'une simple congélation en mer après la capture. Les qualités organoleptiques du poisson sont ainsi mieux préservées.



## Le saviez-vous

Le glazurage consiste à enrober d'une fine couche de glace les produits de la pêche nouvellement congelés, en procédant par trempage et/ou pulvérisation d'eau douce généralement refroidie (ou éventuellement de l'eau de mer). Il évite la déshydratation et/ou l'oxydation lors de l'entreposage à l'état congelé. Pour les produits conditionnés sous vide avant congélation, comme c'est le cas pour l'une de nos offres, on n'effectue pas de glazurage. Par contre, les produits congelés avant d'être mis sous vide peuvent avoir subi un glazurage, notamment quand le lieu de pêche est éloigné du lieu de transformation.

## Suggestions du chef

### Astuces/Idees

Pour plus de saveur, vous pouvez le proposer accompagné d'une piperade au piment d'Espelette.

### Thèmes & Recettes

**Le Japon :** Thon sauce teriyaki

**L'Occitanie :** Plancha de thon à la catalane.

## Tableau nutritionnel

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	Matières grasses	dont AGS	P/L	sel	Industriels Marque
BRAKE	30468	112 kcal	25,8 %	0,5 %	0,8 %	0,4 %	32,00	0,13 g	INTERPRAL - ULYSSE SAS Sans marque
DAVIGEL	12068825	105 kcal	25,2 %	traces	0,4 %	0,1 %	63,00	0,06 g	DAVIGEL Davigel Surgelé
FRANCE FRAIS	551926	109 kcal	25,3 %	traces	1,0 %	0,4 %	25,30	0,08 g	SEABLUE Blue Select
KRILL	451145	112 kcal	27,0 %	traces	0,6 %	0,2 %	45,00	0,60 g	Industriel NC Marque NC
PASSION FROID	13057	146 kcal	25,0 %	traces	5,0 %	traces	5,00	0,09 g	Industriel NC Marque NC
RELAIS D'OR MIKO	935381	113 kcal	24,1 %	traces	1,8 %	0,7 %	13,38	0,07 g	FISH IS LIFE Relais d'Or
TRANSFOURMET	793117	136 kcal	23,7 %	traces	4,6 %	1,2 %	5,15	0,11 g	SEAFOOD SAVEUR Seafood Saveur

## Comparaison des offres

	Référence	Etat Aspect	Type de poisson et %	Zone de pêche FAO	Type de pêche	Mode de production	Industriels Marque
BRAKE	30468	cru, sans peau, qualité sans arête	thon albacore 100 %, <i>Thunnus albacares</i> , plein filet	Océan Indien (FAO 51 et 57), Océan Pacifique Centre-Ouest (FAO 71)	Ile Maurice : filet tournant, filet soulevé, Vietnam : ligne, hameçon	sauvage	INTERPRAL - ULYSSE SAS Sans marque
DAVIGEL	12068825	cru, sans peau, qualité sans arête	thon albacore 100 %, <i>Thunnus albacares</i> , longe de thon moulée, 3 à 4 morceaux par steak	Océan Indien Ouest (FAO 51, Ski Lanka, Ile Maurice), Océan Indien Est (FAO 57, Ile Maurice)	filet tournant, filet soulevé	sauvage	DAVIGEL Davigel Surgelé
FRANCE FRAIS	551926	cru, sans peau, qualité sans arête	thon albacore 100 %, <i>Thunnus albacares</i> , steak reconstitué, nombres de morceaux NC	Océan Indien (FAO 57 et 51), Océan Pacifique (FAO 71),	chalut, ligne, hameçon, senne, filet tournant, filet soulevé	sauvage	SEABLU Blue Select
KRILL	451145	cru, sans peau, sans arête	thon albacore 100 %, <i>Thunnus albacares</i> , plein filet	Océan Indien (FAO 57 et 51), Océan Pacifique (FAO 71),	chalut, ligne, hameçon, senne, filet tournant	sauvage	Industriel NC Marque NC
PASSION FROID	13057	cru, sans peau, sans arête	thon albacore 100 %, <i>Thunnus albacares</i> , steak reconstitué, nombres de morceaux NC	Océan Indien (FAO 57 et 51), Océan Pacifique (FAO 71),	ligne, hameçon	sauvage	Industriel NC Marque NC
RELAIS D'OR MIKO	935381	cru, sans peau, sans arête	thon albacore 100 %, <i>Thunnus albacares</i> , plein filet	Océan Indien Ouest (FAO 51), Océan Pacifique Centre-Ouest (FAO 71)	senne coulissante	sauvage	FISH IS LIFE Relais d'Or
TRANSGOURMET	793117	cru, sans peau, sans arête	thon albacore 100 %, <i>Thunnus albacares</i> , plein filet	Océan Pacifique (FAO 71)	ligne, hameçon	sauvage	SEAFOOD SAVEUR Seafood Saveur

	Référence	Mise en œuvre	Pays de transformation	Type de congélation	Présentation Calibre Conditionnement	Industriels Marque
BRAKE	30468	avec décongélation 4 heures en enceinte réfrigérée, cuire dans une poêle chaude à feu moyen 1min 30 de chaque côté	Afrique, Vietnam	simple congélation en mer, taux de glazurage 10 %, glazurage 100 % compensé	surgelé, IQF, 120/140 g, vrac, carton 5 kg	INTERPRAL - ULYSSE SAS Sans marque
DAVIGEL	12068825	sans décongélation, dorer une minute par face, puis cuire 6 minutes à feu doux	Ile Maurice, Ski Lanka	simple congélation, taux de glazurage 10 % +/-, glazurage 100 % compensé	surgelé, 115 à 135 g, individuel, carton 5 kg	DAVIGEL Davigel Surgelé
FRANCE FRAIS	551926	NC	Indonésie, Vietnam	double congélation, taux de glazurage 2 à 10 %, glazurage 100 % compensé	congelé, IQF, 115 à 125 g, vrac, carton de 5 kg	SEABLU Blue Select
KRILL	451145	avec décongélation 1/2 journée en enceinte réfrigérée, ou avec décongélation rapide pendant 15 à 30 minutes en trempant le sachet dans l'eau froide	Inde, Indonésie, Ile Maurice, Vietnam	simple congélation en mer, taux de glazurage % NC, glazurage 100 % compensé	congelé, IQF, 140/160 g, vrac, carton de 5 kg	Industriel NC Marque NC
PASSION FROID	13057	sans décongélation, sur grille ou plaque au four chaleur sèche 175/210 °C, finition en suite culinaire	Indonésie, Vietnam	double congélation, taux de glazurage 2 à 10 %, glazurage 100 % compensé	surgelé, IQF, 120 g, vrac, carton de 5 kg	Industriel NC Marque NC
RELAIS D'OR MIKO	935381	sans décongélation, saisir à la poêle chaude	Espagne, Ile Maurice	simple congélation en mer, pas de glazurage	congelé, IQF, 120/140 g, sous vide, carton de 5 kg	FISH IS LIFE Relais d'Or
TRANSGOURMET	793117	avec décongélation 24 heures en enceinte réfrigérée dans une plaque perforée	Indonésie	simple congélation en mer, taux de glazurage 5 %, glazurage 100 % compensé	congelé, IQF, 140/160 g, vrac, carton de 5 kg	SEAFOOD SAVEUR Seafood Saveur

Côté cuisine, le steak de thon présente de nombreux avantages. Totalement dépourvu d'arête, ce produit peut sans problème être servi à des enfants et/ou à des personnes âgées. De plus, malgré des calibres allant de 115 à 160 g, sa texture ferme et sa parfaite tenue, lui permettent d'être facilement portionné une fois cuit, permettant ainsi d'adapter les gram-

mages en fonction des convives. Comprise entre 10 et 15 %, la perte de poids à la cuisson est également peu élevée. Seul bémol, sa chair à tendance à devenir sèche et dure lorsqu'on le fait cuire trop longtemps. Parmi nos offres, plusieurs modes opératoires vous sont indiqués, mais pour obtenir un résultat concluant, le mieux est encore de réaliser vos propres essais.

